

# ChiKung ▶

Montags 18:30-19:30 Uhr WingTsun Akademie Sonntag Dänischenhagen

Donnerstag 18:15 - 19:15 WingTsun Akademie Sonntag Schleswig

## Die Leichtigkeit der Bewegung wiederentdecken

Was erhält man, wenn man traditionelles Wissen der chinesischen Gesundheitslehre mit modernsten sportmedizinischen Erkenntnissen verknüpft? **ChiKung!** Ein Gesundheitskonzept und Bewegungssystem, welches mehrere Übungsmethoden für Körper, Geist und Seele kombiniert und einseitige Bewegungen auflöst. Anders als herkömmliches Qi Gong enthält es eine außergewöhnliche Kombination von spezifischer Kräftigung und Dehnung, sensomotorischen und energetischen Übungen, Atem- und Entspannungstechniken.



Denn wer rastet, der rostet. Endlich den hartnäckigen Rost abschütteln klingt verlockend. Sei es vom Bewegungsapparat, der sich in regelmäßigen Abständen schmerzlich in das Gedächtnis zurückruft oder vom stressgeplagten Kopf, der scheinbar immerfort im Laufrad aus Terminen und Verpflichtungen gefangen ist. Mit **Chi Kung** dem Alltag eine gesunde Abwechslung verschaffen, klingt verlockend.

Die WingTsun-Akademie Sonntag in Dänischenhagen bietet ab **Januar 2018** einen wöchentlichen Kurs an. In 60 Minuten wird ein umfangreiches körperliches Bewegungsspektrum aktiviert. Kursteilnehmer sollen Bewegung wieder als mühelos und natürlich erfahren, anstatt sie krampfhaft und möglicherweise falsch auszuführen. **ChiKung** bietet die Gelegenheit, körperlicher und geistiger Ermüdung mit Hilfe von gezielten Übungen und der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper positiv entgegenzuwirken. Die Körperwahrnehmung schärfen ist Voraussetzung für das Erkennen und das sanfte Erweitern körperlicher Grenzen.

### Aktiver Infoabend

22. Januar 2018, 18:00-19:30  
WingTsun Akademie Sonntag in  
Dänischenhagen

25. Januar 2018 18:00- 19:15  
WingTsun Akademie Sonntag in  
Schleswig

Bitte eigene  
Gymnastikmatte oder  
großes Badehandtuch  
mitbringen

### Wer kann aktiv werden ?

Der **ChiKung**-Kurs kann von allen Interessierten und Altersklassen ohne Vorkenntnisse besucht werden. Auch Personen mit Bewegungseinschränkungen können an den Trainingseinheiten teilnehmen. Jede/Jeder bewegt sich in seinem Bewegungsrahmen. Alleinige Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich ein wenig Zeit für sich zu gönnen und etwas zu ändern.

**WingTsun** Praktizierende erfahren die körperliche und geistige Umsetzung der WT-Prinzipien außerhalb von Kampfsituationen und können so gezielt an den „Großen 7 Fähigkeiten“ arbeiten.

**EWTO** ▶

Akademie – Sonntag • Altenholz, Dänischenhagen, Kappeln, Schleswig • Dorfstraße 3 • 24229 Dänischenhagen  
Telefon: 04349 - 91 55 944 • email: [chikung@ewto-sonntag.de](mailto:chikung@ewto-sonntag.de)